

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Subjek

Subjek dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan informasi teman-teman peneliti. Peneliti mencari individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian ini dan yang memang menginginkan mendapatkan intervensi psikologis karena merasa tidak nyaman dengan kondisinya. Hal ini bertujuan agar subjek nantinya akan dapat menjalani setiap prosedur terapi dengan baik dan bukan hanya peneliti saja yang diuntungkan melainkan subjek juga merasa diuntungkan karena mendapatkan manfaat mengikuti terapi.

Ada enam *fatherless* yang ditemui peneliti, namun hanya dua orang saja yang dijadikan subjek. *Fatherless* yang tidak menjadi subjek kemudian dijadikan narasumber dalam memberikan data mengenai pengalamannya menjalani hidup sebagai *fatherless*. Narasumber *fatherless* yang ditemui peneliti tidak dapat menjadi subjek karena beberapa alasan. Narasumber D (20th) adalah seorang mahasiswi di sebuah perguruan tinggi swasta di Semarang, D sudah setuju menjadi subjek dalam penelitian ini namun mendekati jadwal terapi D melakukan aborsi karena hamil di luar nikah sehingga kondisi kesehatan dan psikologis D masih kurang baik. Narasumber T (40th), wanita, belum menikah, berprofesi sebagai seorang perawat di sebuah rumah sakit swasta di Semarang, T tidak bisa mengikuti terapi dikarenakan ada kendala dalam menyesuaikan jadwal terapi dengan jadwal dinas. Narasumber HM (34th), pria, belum menikah, HM berdomisili dan bekerja di Yogyakarta sehingga tidak dapat mengikuti terapi karena kendala jarak. Narasumber HG (30th), pria, belum menikah, berdomisili di Klaten, bersedia mengikuti terapi karena tidak memiliki pekerjaan tetap sehingga bisa mengikuti terapi sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan namun setelah mengikuti satu kali terapi peneliti kemudian mempertimbangkan ulang karena peneliti mengalami kesulitan dalam menyediakan transportasi dan HG memiliki riwayat penyakit epilepsi yang dapat kambuh jika kelelahan, untuk menghindari resiko terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan akhirnya peneliti memutuskan HG tidak menjadi subjek dalam penelitian ini.

Peneliti melakukan pendekatan secara pribadi dengan calon subjek dengan cara berkenalan, berkunjung ke rumah subjek dan mengadakan wawancara dengan calon subjek. Berdasarkan hasil wawancara maka peneliti dapat memperoleh data identitas, riwayat hidup dan keluhan-keluhan calon subjek kemudian menganalisis apakah sesuai dengan penelitian ini atau tidak. Setelah didapatkan hasil wawancara, peneliti meminta calon subjek untuk mengisi skala kebahagiaan (dalam penelitian ini digunakan OHQ) dan melihat apakah calon subjek memenuhi kriteria yang ada dalam penelitian ini yaitu hasil OHQ berada di rentang angka 29 – 73 yang berarti kondisi kebahagiaan subjek rendah.

Setelah diperoleh data dari wawancara dan hasil skor OHQ yang sesuai dengan kriteria maka peneliti menjelaskan kepada calon subjek mengenai penelitian dan rencana pemberian intervensi psikologis yang sudah dirancang. Peneliti menjelaskan garis besar ACT dan bagaimana prosedur pelaksanaannya. Setelah calon subjek secara lisan menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian maka peneliti memberi *informed consent* untuk dibaca dan dipelajari dahulu oleh subjek lalu kemudian jika calon subjek sudah paham dengan setiap poin dan setuju maka calon subjek harus menandatangani *informed consent* tersebut.

## **Subjek 1**

### **Identitas Subjek**

1. Nama : BSW
2. Jenis kelamin : Laki-laki
3. Tempat tanggal lahir : Semarang, 8 Juni 1989
4. Pendidikan : Sarjana
5. Status : Belum menikah
6. Pekerjaan : Swasta
7. Alamat : Semarang

### **Riwayat Subjek**

Subjek sejak kecil tidak pernah tahu siapa ayahnya. Subjek dibesarkan di rumah oleh mama, oma, dan tante. Keluarga subjek tidak pernah terbuka perihal segala sesuatu tentang ayah subjek. Berbagai upaya pernah dilakukan subjek untuk mencari siapa ayahnya, namun tidak ada hasilnya.

Masa kecil subjek terbilang cukup sulit. Keluarganya hidup dengan ekonomi yang pas-pasan. Sewaktu sekolah subjek sering diejek teman-temannya karena dia tidak punya ayah. Semua orang di lingkungan rumah dan sekolahnya tahu kalau subjek tidak punya ayah. Setiap kali kenaikan kelas subjek merasa malu dan sedih karena tidak pernah diambilkan rapor oleh ayah, ketika pagi subjek sering memandangi teman-temannya yang berangkat sekolah diantar oleh ayahnya, setiap kali bepergian dan melihat sebuah keluarga yang utuh dan terlihat bahagia (ayah-ibu-anak) maka seperti ada rasa sakit dan iri di dada. Menurut subjek, karena statusnya yang merupakan anak tanpa ayah yang jelas membuatnya menjadi tidak dihargai atau tidak dianggap oleh lingkungan, teman-teman bahkan keluarga besar. Subjek merasa seperti manusia nomor dua, seperti tidak mendapat bagian dalam keluarga dan masyarakat.

Setelah lulus kuliah subjek bekerja di Jakarta. Oleh karena pergaulan yang salah, subjek kemudian menjadi gay. "Dia membuatku merasa istimewa", itulah yang menjadi pernyataan subjek ketika ditanya kenapa memutuskan untuk menjalani hubungan yang tidak wajar tersebut. Subjek tidak pernah merasakan perlakuan sebaik itu dari siapapun sebelumnya. Subjek benar-benar merasa dimengerti, disayang, diterima, diperhatikan dan subjek merasa berharga. Keluarga subjek akhirnya mengetahui bahwa subjek adalah gay, kemudian subjek diminta untuk kembali ke Semarang setelah 'dihakimi dan disidang' oleh seluruh keluarga besar. Subjek sempat ingin berubah menjadi laki-laki normal namun merasa sangat sulit apalagi menurut subjek tidak ada yang mendukung usahanya. Semua keluarga subjek justru menolak dan menjauhi subjek. Di lingkungan keluarga subjek ditolak, di lingkungan gereja subjek dijauhi, di antara teman-temannya subjek dipergunjingkan, dan situasi seperti itu justru membuat subjek merasa marah dan kecewa. Subjek merasa seperti tidak ada jalan untuk kembali menjadi baik. Subjek memutuskan untuk terus menjadi gay karena tidak yakin ada wanita baik-baik yang mau menerimanya dengan keadaan seperti ini (mantan gay, tidak memiliki ayah, kondisi keluarga kacau), selain itu subjek merasa tidak ada yang menyayangnya dan menganggap keberadaannya penting selain kekasihnya. Subjek merasa bahwa keluarganya tidak mengasihinya. Subjek merasa bahwa sejak lahir dia adalah sumber dari semua masalah dan

kerumitan yang terjadi di keluarganya. Dari beberapa alasan tersebut subjek memutuskan untuk menemukan hidup dan kebahagiaannya dengan menjadi gay, suatu saat menemukan pasangan gay yang setia kemudian pergi jauh dari keluarga dan hidup tenang tanpa gangguan keluarga.

Subjek bercerita bahwa sampai saat ini tidak pernah terjadi pertemuan antara subjek dengan ayah. Subjek rindu tetapi tidak ingin bertemu dengan ayah karena sudah terlalu sakit hati dan menganggap semua sudah terlambat. Menurut subjek ketiadaan ayah membuat subjek menjadi gay, memiliki masa lalu yang menyedihkan, tidak damai dengan keluarga dan sampai saat ini belum bisa menikmati hidup dengan tenang. Menurut subjek, dirinya menjadi gay karena sedari kecil tidak merasakan keberadaan ayah sehingga sangat butuh sosok pria yang mencintai dan mengayomi yang seharusnya bisa didapatkan dari ayah. Masa lalu subjek penuh dengan cerita sedih karena kondisi ekonomi yang buruk, status tidak memiliki ayah membuat subjek sering diejek dan diremehkan serta banyak kesulitan yang dialami subjek karena segala sesuatu harus dikerjakannya sendiri. Subjek hingga saat ini selalu bermasalah dengan keluarganya karena subjek dianggap sebagai pengganggu dalam keluarga, subjek merasa selalu disalahkan dan tidak diterima keberadaannya di tengah keluarga.

## **Subjek 2**

### **Identitas Subjek**

1. Nama : AS
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Tempat tanggal lahir : Semarang, 20 Februari 1985
4. Pendidikan : Sarjana
5. Status : Belum menikah
6. Pekerjaan : Swasta
7. Alamat : Semarang

### **Riwayat Subjek**

Subjek lahir dan dibesarkan di Semarang. Subjek merupakan anak tunggal yang ketika lahir sudah tidak ada ayah. Ketika subjek masih berada dalam kandungan, ayah subjek mengalami kecelakaan lalu-lintas sehingga meninggal dunia. Saat ini subjek tinggal berdua dengan ibu subjek.

Subjek pernah merasakan masa kecil yang cukup baik saat subjek dan ibunya tinggal di rumah kakek subjek namun kebahagiaan tersebut hilang ketika ibu subjek memutuskan untuk keluar dari rumah orangtuanya (kakek dan nenek subjek). Sejak saat itu subjek mulai merasakan banyak kesulitan dan kesedihan. Subjek tumbuh dan diajarkan untuk hidup sederhana. Ibu subjek sangat keras dalam mendidik subjek, sering memarahi bahkan tidak segan memukul. Dahulu ketika masih sekolah subjek seringkali takut pulang ke rumah, subjek membayangkan ketika sampai di rumah dan melakukan kesalahan pasti akan dimarahi ibunya. Subjek berusaha tidak melawan atau membela diri, subjek hanya diam atau menangis. Sampai saat ini jika menghadapi persoalan di luar masalah keluarga pun subjek lebih memilih untuk diam dan menahan.

Peneliti mencari informasi mengenai subjek kepada kawan gereja subjek dan menurut mereka subjek adalah orang yang baik, sedikit misterius karena tidak pernah menceritakan masalah pribadi apapun kepada teman-teman. Subjek bercerita sampai saat ini belum pernah berpacaran karena setiap kali subjek tertarik dengan seorang pria, subjek tidak dapat mempertahankan perasaannya dalam waktu lama. Saat hubungan subjek dengan pria tersebut semakin dekat subjek malah merasa ragu, aneh dengan perasaannya, canggung, tidak percaya diri dan kemudian semakin menjadi tidak nyaman lalu subjek menghindar. Subjek khawatir salah memilih dan akan kecewa atau tersakiti. Kejadian seperti itu berulang beberapa kali dan cukup mengganggu subjek. Mengenai sahabat atau teman dekat, subjek bercerita bahwa subjek memiliki banyak teman dan sering pergi bersama tetapi menurut subjek tidak ada yang sangat dekat secara pribadi dengan subjek. Subjek jarang bercerita tentang hal-hal pribadi kepada temannya. Subjek tidak pernah bercerita tentang keluarganya kepada temannya, bahkan teman satu komunitas di gereja juga tidak terlalu mengerti tentang keadaan subjek. Subjek menghindari pembicaraan yang terlalu dalam tentang keluarga karena subjek sedih jika harus bercerita tentang kondisi keluarganya.

Subjek seringkali merasa tidak percaya diri tanpa tahu apa yang menyebabkan dirinya tidak percaya diri. Subjek bercerita bahwa tiap kali berbicara di depan banyak orang maka lama-kelamaan suara subjek akan bergetar dan mata subjek berkaca-kaca seperti orang yang menangis padahal

subjek tidak bersedih ataupun takut. Hal itu membuat subjek malu dan membuat orang-orang yang melihat subjek merasa tidak enak hati karena mengira telah membuat subjek menangis. Ketika peneliti pertama kali bertemu subjek di rumahnya dan mulai mengobrol, suara subjek lama-kelamaan semakin terdengar bergetar dan mata subjek berkaca-kaca. Ketika peneliti bertanya ada apa maka subjek menjawab tidak tahu, hal tersebut sering terjadi ketika subjek ngobrol. Ketika peneliti bertanya apa yang subjek rasakan, subjek menjawab seperti ada sesuatu di dada (subjek sambil memegang dada) tapi tidak tahu itu apa.

Ketika sedang sedih, subjek selalu teringat kepada almarhum kakeknya yang oleh subjek dianggap menjadi pengganti ayah. Subjek juga sering memandangi foto ayah sambil membayangkan seandainya ada ayah pasti kehidupan akan jauh lebih mudah. Subjek ingin sekali bercerita tentang segala kesulitan yang pernah dialaminya dan membayangkan ayahnya pasti akan memeluknya. Subjek sangat rindu memiliki keluarga yang utuh, ingin memiliki ayah dan pergi jalan-jalan bersama keluarga. Subjek juga sangat ingin punya saudara karena selama ini merasa kesepian.

## **B. Pelaksanaan Terapi**

Pelaksanaan terapi pada penelitian ini berjalan sesuai dengan rencana yaitu diadakan *baseline I* sebanyak tiga kali, kemudian pelaksanaan terapi sebanyak enam kali, dan *baseline II* sebanyak tiga kali. Pelaksanaan terapi berjalan dengan lancar, kedua subjek selalu datang pada setiap sesi sejak sesi pertama hingga akhir. Setiap sesi berjalan dengan baik sesuai dengan rancangan pada modul dan dapat diikuti subjek dengan baik tanpa adanya kesulitan-kesulitan yang berarti.



Tabel 3. Pelaksanaan Terapi

No	Kegiatan	Aktivitas	Subjek 1		Subjek 2	
			Tanggal Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan	Tanggal Pelaksanaan	Waktu Pelaksanaan
1.	B1.1	OHQ	14 Maret '16	17.00 – selesai	29 Maret '16	19.30 –selesai
2.	B1.2	OHQ	16 Maret '16	18.30 – selesai	1 April '16	19.00 –selesai
3.	B1.3	OHQ AAQ II	18 Maret '16	18.30 - selesai	3 April '16	19. 00 -selesai
4.	T 1	Modul 1 OHQ	21 Maret '16	16.50 - 18.10	5 April '16	18.05 – 19. 20
5.	T 2	Modul 2 OHQ	28 Maret '16	17.10 – 18.10	12 April '16	18. 10 – 19. 10
6.	T 3	Modul 3 OHQ	4 April '16	17. 05 – 18. 30	19 April '16	17.50 – 19. 30
7.	T 4	Modul 4 OHQ	11 April '16	17. 00 – 18. 30	26 April '16	18.05 – 19. 10
8.	T 5	Modul 5 OHQ	18 April '16	17. 15 – 18. 45	3 Mei '16	18. 00 – 19. 10
9.	T 6	Modul 6 OHQ AAQ II	25 April '16	17.00 – 18. 00	10 Mei '16	18. 05 – 19. 30
10.	B2.1	OHQ	2 Mei '16	18.30 – selesai	17 Mei '16	19. 00 -selesai
11.	B2. 2	OHQ	4 Mei '16	19.00 – selesai	19 Mei '16	19.00 –selesai
12.	B2. 3	OHQ AAQ II	6 Mei '16	18.30 – selesai	21 Mei '16	19. 00- selesai

Keterangan :

- B1.1 : *Baseline I* pertama  
 B1.2 : *Baseline I* kedua  
 B1.3 : *Baseline I* ketiga  
 T1 : Tritmen 1  
 T2 : Tritmen 2  
 T3 : Tritmen 3  
 T4 : Tritmen 4  
 T5 : Tritmen 5  
 T6 : Tritmen 6  
 B2.1 : *Baseline II* pertama  
 B2.2 : *Baseline II* kedua  
 B2.3 : *Baseline II* ketiga

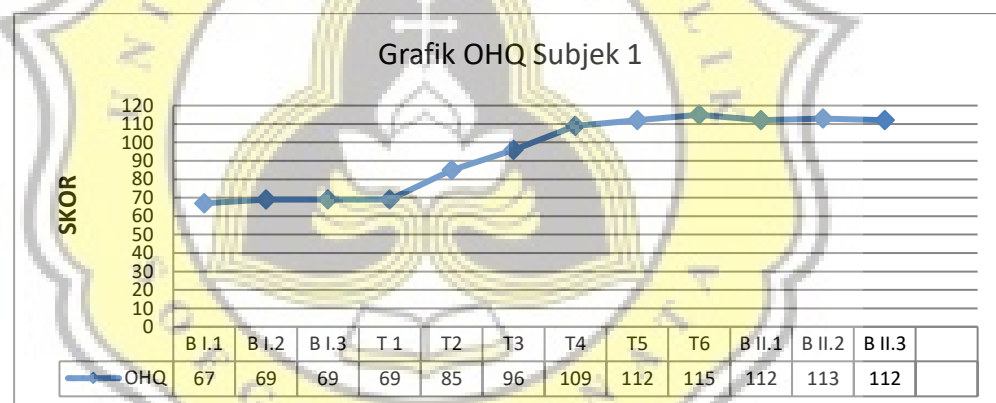
### C. Hasil Analisis

Pengolahan data penelitian yang sudah diperoleh dimaksudkan sebagai suatu cara mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca (*readable*) dan dapat ditafsirkan (*interpretable*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari subjek yang diteliti.

#### 1. Subjek 1

##### Hasil Analisis Kuantitatif

Hasil analisis kuantitatif ditunjukkan melalui grafik hasil OHQ dan AAQ II subjek mulai dari *baseline I*, enam sesi proses terapi sampai dengan *baseline II*.



Grafik 1. Grafik Hasil OHQ Subjek 1

Keterangan :

Skor OHQ rendah : 29 - 72,5  
Skor OHQ sedang : 73- 130,5  
Skor OHQ tinggi : 131 - 174

Hasil OHQ subjek 1 menunjukkan adanya konsistensi skor yang dapat dilihat dari hasil *baseline I* yang berada di angka 67, 69, 69 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek menurut OHQ adalah rendah. Hasil AAQ II pada *baseline I* terakhir adalah 11 yaitu termasuk dalam kategori memiliki level penerimaan diri yang rendah. Skor OHQ mulai naik di terapi sesi ke-dua, dari hasil sesi terapi pertama yang masih sama dengan hasil



baseline I terakhir yaitu 69 ke angka 85 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek mulai meningkat ke level sedang, kemudian sesi ke-tiga naik lagi menjadi 96, lalu sesi ke-empat naik lagi menjadi 109, kemudian di sesi ke-lima naik lagi menjadi 112, dan sesi terakhir naik lagi di angka 115. Peningkatan hasil skor OHQ dapat dikatakan baik yaitu selalu ada peningkatan bertahap sedikit demi sedikit di setiap sesi. Hasil AAQ II pada sesi terakhir terapi juga mengalami peningkatan yaitu menjadi 37, yang artinya penerimaan subjek meningkat dari level rendah ke level tinggi. Setelah sesi terapi selesai maka diadakan penilaian kembali dan hasil skor OHQ terbilang cukup stabil karena tidak terjadi banyak penurunan yaitu pada *baseline II* pertama menunjukkan skor 110, *baseline II* kedua 108, dan *baseline II* ketiga skor 109. Skor AAQ II mengalami penurunan menjadi 20 yang berarti turun ke level rendah kembali.

#### **Hasil Analisis Kualitatif**

*Baseline I* pertama diadakan pada tanggal 14 Maret 2016. Hasil OHQ pada pertemuan kali ini adalah 69 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek adalah rendah. Selama mengerjakan OHQ subjek tidak bertanya, subjek mengerjakan dengan serius. Setelah selesai mengerjakan, subjek memberikan lembar OHQ pada peneliti sambil berkata “*aku malu, itu mungkin hasilku jelek*”. Subjek merasa malu mungkin dikarenakan subjek memiliki gambar diri yang buruk sebab selama ini subjek seringkali menilai kehidupannya secara negatif.

*Baseline I* ke-dua diadakan pada tanggal 16 Maret 2016 dengan hasil OHQ 69, yang berarti sampai dengan pertemuan kedua *baseline* subjek masih masuk dalam kategori yang dibutuhkan untuk penelitian ini. Pada penelitian ini subjek bercerita tentang dirinya yang adalah gay dan kekhawatirannya akan masa depan. Subjek ingin keluar dari masalah yang menghimpit dirinya.

*Baseline I* ke-tiga diadakan pada tanggal 18 Maret 2016 dan hasil skor OHQ adalah 69 sedangkan skor AAQ II adalah 11 yang berarti subjek memenuhi kriteria menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek mengatakan bahwa dirinya sangat senang mendapatkan kesempatan mengikuti terapi karena subjek ingin tahu gangguan apa yang sebenarnya terjadi pada

dirinya sehingga hidupnya terasa tidak bahagia, subjek ingin hidup dengan lega dan memiliki masa depan yang baik. Subjek bercerita bahwa dirinya jarang merasa sukacita, selalu merasa tertekan dalam keluarga dan seperti ada ganjalan di hati yang tidak bisa dikeluarkan. Subjek berkata bahwa ada begitu banyak kejadian yang menyedihkan dan memalukan yang pernah dialaminya.

Terapi sesi pertama diadakan pada tanggal 21 Maret 2016 dengan terapis Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si dan Theresia Widyastuti, S.Psi sebagai observer. Saat awal datang subjek terlihat cukup tegang, tampak dari posisi duduk yang tegak dengan tangan saling meremas dan sering sekali menggaruk kepala atau membetulkan rambut. Walaupun nampak tegang namun subjek cukup bisa menguasai diri dengan tetap bersikap ramah (tersenyum), menanyakan kabar, dan berkenalan dengan observer dan terapis dengan sopan dan ramah. Dari sesi ini didapatkan kesimpulan bahwa yang menjadi keinginan subjek adalah mendapatkan kebahagiaan sendiri, ingin melupakan masa lalu, ingin mendapatkan penerimaan serta kasih sayang yang tulus. Perasaan subjek terhadap ayah adalah benci, tersirat dari pernyataan subjek *"aku mungkin benci sama ayah, tidak ada yang pernah menceritakan ayahku itu bagaimana. Seandainya ada ayah aku ga akan jatuh dalam masalah homoseksual yang membuatku terjerumus dan menyesal"*. Pikiran negatif yang sering muncul adalah merasa khawatir, sedih, sendiri dan sakit hati. Selama ini subjek mengatasi perasaan tersebut dengan diam. Subjek terlihat gugup (menggaruk-garuk kepala, duduk bergeser) ketika berkata masa lalu, dan meremas-remas kedua telapak tangan ketika berkata belum bisa memaafkan masa lalu yang menyakitkan. Selama sesi berjalan, subjek terlihat memperhatikan setiap perkataan terapis dengan sungguh-sungguh. Subjek bisa berkomunikasi aktif dua arah dengan terapis. Hasil OHQ subjek pada sesi ini adalah 69. Hasil ini belum mengalami peningkatan dari baseline dikarenakan ini adalah pertemuan pertama dimana subjek masih dalam proses adaptasi dan membangun kepercayaan terhadap terapis. Pada sesi ini juga subjek baru diajarkan teknik pertama ACT sehingga wajar jika angka OHQ masih sama dengan baseline I.

Terapi sesi ke-dua diadakan pada tanggal 28 Maret 2016. Pertemuan kali ini subjek tidak terlihat gugup seperti pada pertemuan pertama. Selama satu minggu setelah sesi pertama, subjek menerapkan teknik penenangan diri menyisipkan frasa “aku merasa sedih to”, “sekarang ini aku punya pikiran bahwa aku sendirian” dan hasilnya cukup efektif membuat subjek merasa tenang. Terapi sesi 2 yaitu teknik penerimaan dapat diikuti dengan baik. Subjek bercerita bahwa saat melakukan latihan subjek melihat seperti adegan film yang datang dan pergi, subjek memperhatikannya lalu muncul rasa sedih dan marah namun berusaha untuk tidak larut dalam perasaan tersebut. Setelah banyak adegan yang muncul subjek sudah bisa merasa tenang. Subjek merasa senang dengan latihan pada sesi ini karena bisa merasa rileks dan tenang. Hasil OHQ pada sesi ini adalah 85, artinya hasil OHQ mengalami peningkatan dari sesi sebelumnya yang adalah 69.

Terapi sesi ke-tiga diadakan pada tanggal 4 April 2016 Selama satu minggu subjek mengalami perasaan sedih dan tidak tenang ketika ada banyak pekerjaan dan harus mengerjakannya sendiri, lalu perasaan tidak nyaman tersebut diatasi dengan teknik menyisipkan frasa kemudian menarik nafas dalam-dalam kemudian menghembuskan. Subjek merasa teknik tersebut sangat membantu subjek. Pada sesi ini subjek bercerita pengalaman buruk yang dialaminya di masa lalu. Subjek bercerita sambil menangis ketika berkata “aku butuh perhatian, keluargaku memperhatikanku dengan salah, mereka ga menerimaku. Aku marah, aku sendiri gabisa memaafkan diriku, aku ga bisa menerima kenyataan. Aku seperti ga punya siapa-siapa”. Terapis mengajak subjek memahami bahwa yang terpenting adalah saat ini dan masa depan, jadi jika masa lalu kembali lewat di depan jendela pikiran maka kita tidak perlu memberinya perhatian. Subjek bisa memahami latihan yang diberikan hari itu, dan subjek merasa tenang dan lebih lega. Hasil OHQ sesi ini adalah 96, hasil OHQ ini meningkat dari sesi sebelumnya yaitu 85.

Terapi sesi ke-empat diadakan pada tanggal 11 April 2016. Selama seminggu ini subjek sudah bisa mengendalikan emosinya namun subjek merasa sedih karena teringat ayah karena teman pria subjek bercerita tentang ayahnya. Terapis menjelaskan bahwa sesi ke 4 ini subjek akan belajar bagaimana menyadari secara penuh masa sekarang dan

mengamati masa lalu dimana masa lalu tidak bisa diubah dan seringkali membawa penyesalan sedangkan masa yang akan datang adalah sebuah konsep yang belum jelas yang seringkali menimbulkan kekhawatiran. Yang terpenting adalah masa sekarang karena sekaranglah waktu untuk mempersiapkan masa depan yang baik. Terapis mengajak subjek untuk berlatih teknik kesadaran akan saat ini dengan menggunakan *mindful eating, sky and wheater, dan your mind like radio* serta ilustrasi penonton pertunjukan masa lalu. Subjek mendengarkan dengan penuh perhatian subjek akhirnya memahami dengan menyimpulkan sendiri *“jadi, harus jadi diri sendiri gitu Bu?, tidak terbawa pikiran-pikiran atau perasaan-perasaan gitu ya”*. Subjek merasa senang mengikuti sesi terapi kali ini. Hasil OHQ sesi ini adalah 109 yang artinya angka OHQ terus meningkat dari sesi sebelumnya yaitu 96.

Terapi sesi ke-lima diadakan pada tanggal 18 April 2016. Subjek menceritakan bahwa sepanjang minggu berusaha menerapkan semua latihan yang sudah diajarkan dan menurut subjek teknik-teknik yang diajarkan sangat membantu subjek untuk menjadi lebih tenang. Terapi sesi 5 ini adalah tentang menemukan nilai-nilai yang penting dalam hidup dan kesimpulan yang didapatkan mengenai nilai di tiap area kehidupan subjek adalah sebagai berikut :

1. Keluarga : kedamaian, kasih sayang
2. Relasi : kejujuran, perhatian, kesetiaan
3. Persahabatan : kebersamaan
4. Pekerjaan : mandiri, ketegasan
5. Pendidikan dan pengembangan pribadi : menjadi dewasa
6. Rekreasi : selalu bisa travelling
7. Spiritualitas : membagi kebahagiaan
8. Masyarakat : ramah, sabar
9. Lingkungan dan alam : go green
10. Kesehatan dan tubuh : diet

Terapis memberi masukan agar subjek memasukkan nilai fleksibel dalam dirinya, subjek menerima masukan terapis.

Tujuan yang ingin dicapai subjek dalam hidup antara lain adalah :

1. Membuat suasana damai di keluarga, kemudian perdamaian dengan keluarga.
2. Secara pribadi bisa menjadi pribadi yang dewasa dan lebih percaya diri.

Hasil OHQ sesi ini adalah 112, berarti subjek terus mengalami peningkatan hasil OHQ dari sesi sebelumnya yang berjumlah 109.

Terapi sesi ke-enam diadakan pada tanggal 25 April 2016. Menurut subjek nilai yang paling sulit diterapkan adalah menjadi fleksibel. Subjek menyadari bahwa dirinya adalah pribadi yang keras sehingga menjadi fleksibel adalah tantangan yang besar karena melawan diri sendiri. Subjek mengisi lembar kerja sesi 6 dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Ringkasan nilai-nilai :

1. Kedamaian dalam keluarga
2. Perhatian dari pasangan
3. Kasih sayang dari keluarga dan pasangan
4. Menjadi pribadi yang dewasa
5. Hidup sehat dan menurunkan berat badan
6. Memiliki ketegasan

Tujuan yang ingin dicapai :

1. Membuat keluarga damai
2. Memperbaiki komunikasi dengan keluarga
3. Percaya diri
4. Rajin berolah raga dan menjaga kesehatan

Tujuan jangka pendek :

1. Diam dan memahami situasi
2. Rajin menabung
3. Menerapkan latihan-latihan yang sudah diajarkan dalam ACT supaya lebih tenang
4. Membuka diri dan membuka pikiran

Tujuan jangka menengah :

1. Memiliki pasangan
2. Percaya diri

Tujuan jangka panjang :

1. Keluarga rukun
2. Hubungan dengan pasangan langgeng dan harmonis
3. Memiliki hati yang nyaman dan tentram
4. Menjadi pria yang mantap
5. Tegas namun fleksibel

Subjek merasa tidak punya banyak sumber daya yang mendukung tetapi subjek akan berusaha untuk mencapai nilai dan tujuan agar lebih bahagia. Hasil OHQ pada sesi ini adalah 115, dan AAQ II adalah 37. Berarti selama sesi terapi diberikan, hasil OHQ terus meningkat sedikit demi sedikit tanpa mengalami penurunan. Ini artinya sesi terapi dinilai berhasil memberikan efek positif dalam meningkatkan kebahagiaan. Hasil AAQ II meningkat dari sesi *baseline* I ada di skor 11 yang berarti penerimaan subjek berada di level rendah menjadi 37 yang berarti penerimaan ada di level tinggi.

*Baseline* II pertama diadakan pada 2 Mei 2016. Hasil OHQ pada *baseline* II pertama ini adalah 112 yang berarti hasil OHQ tidak mengalami penurunan yang banyak setelah sesi terapi selesai selama satu minggu. *Baseline* II ke-dua diadakan pada 4 Mei 2016. Hasil OHQ pada pertemuan ini adalah 113, itu artinya kondisi subjek relatif baik dan tidak mengalami penurunan yang banyak. *Baseline* ke-tiga diadakan pada 6 Mei 2016. Hasil OHQ pada *baseline* terakhir ini adalah 112, berarti ketika diadakan pengukuran satu minggu setelah sesi terapi selesai kondisi subjek dapat dikatakan relatif stabil. Tidak terjadi penurunan yang cukup banyak dari hasil OHQ terakhir sesi. Hasil AAQ II pada pertemuan ini adalah 20, yaitu mengalami penurunan sebanyak 17 point, namun masih lebih tinggi dari nilai AAQ II pada *baseline* yaitu 11 poin.

Dari hasil pengukuran *baseline* II dapat disimpulkan bahwa efek terapi relatif menetap dapat dilihat dari hasil pengukuran OHQ yang cukup stabil, hanya terjadi penurunan sedikit dari hasil OHQ pada sesi terakhir. Hasil ini menunjukkan efek yang baik dalam meningkatkan hasil OHQ pada subjek 1 yang artinya ACT yang diberikan dinilai efektif dalam meningkatkan kebahagiaan pada subjek 1. Pada *baseline* II ini hasil AAQ II

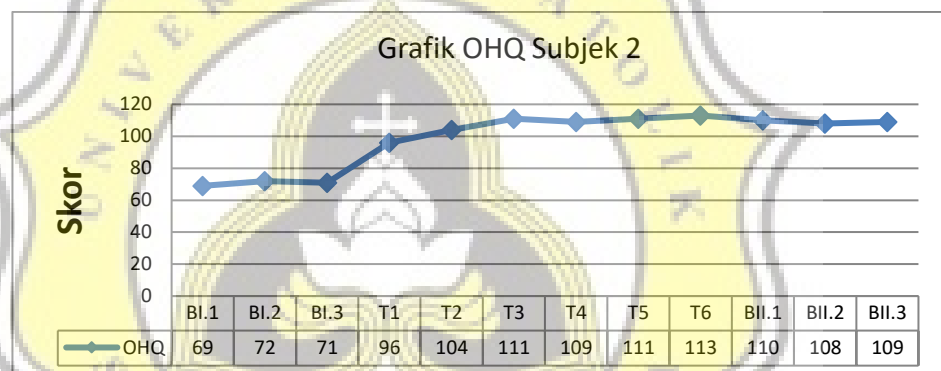


subjek 1 mengalami penurunan dari skor 37 (berada di level tinggi) menjadi skor 20 (berada di level rendah), namun skor tersebut masih lebih tinggi dibanding hasil AAQ II pada *baseline I* sebelum terapi yaitu pada angka 11, hal ini menunjukkan bahwa ACT memberikan efek terhadap peningkatan level penerimaan subjek 1.

## 2. Subjek 2

### Hasil Analisis Kuantitatif

Hasil analisis kuantitatif ditunjukkan melalui grafik hasil OHQ dan AAQ II subjek mulai dari *baseline I*, enam sesi proses terapi sampai dengan *baseline II*.



Grafik 2. Grafik Hasil OHQ Subjek 2

Keterangan :  
 Skor OHQ rendah : 29 - 72,5  
 Skor OHQ sedang : 73- 130,5  
 Skor OHQ tinggi : 131 - 174

Hasil OHQ subjek 2 juga menunjukkan adanya peningkatan, dari hasil baseline I yang berada di angka 69, 72, 71 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek menurut OHQ adalah rendah mulai naik di terapi sesi pertama ke angka 96 yang berarti tingkat kebahagiaan subjek mulai meningkat ke level sedang, kemudian sesi ke-dua naik lagi menjadi 104, kemudian sesi ke-tiga naik lagi menjadi 111, lalu sesi ke-empat sedikit turun menjadi 109, kemudian di sesi ke-lima naik lagi menjadi 111, dan sesi terakhir naik lagi di angka 113. Setelah sesi terapi selesai maka diadakan penilaian kembali dan hasil skor OHQ terbilang cukup stabil karena tidak

terjadi banyak penurunan yaitu pada baseline II pertama menunjukkan skor 112, baseline II kedua 113, dan baseline II ketiga skor 112.

### **Hasil Analisis Kualitatif**

*Baseline I* pertama diadakan pada tanggal 29 Maret 2016. Hasil OHQ adalah 69 yang artinya subjek memenuhi syarat untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Subjek berkata bahwa sangat senang jika bisa mengikuti terapi karena selama ini subjek memang pernah berpikiran untuk konseling namun niat tersebut hanya disimpan dalam hati. Subjek membenarkan jika dirinya belum pernah bertemu dengan ayahnya.

*Baseline I* ke-dua diadakan pada tanggal 1 April 2016. Hasil OHQ pada pertemuan ini adalah 72. Pada pertemuan ini subjek duduk dengan santai, bercerita dengan lancar dan terbuka bahkan subjek tidak malu ketika menangis saat menceritakan soal ayahnya. Subjek berkata jika sangat rindu akan sosok ayah.

*Baseline I* ke-tiga diadakan pada tanggal 3 April 2016. Hasil OHQ pada pertemuan kali ini adalah 71 dan hasil AAQ II adalah 22. Subjek menangis ketika menceritakan tentang ayahnya, kakeknya, dan tentang hal yang menurutnya adalah sebuah kelemahan yang memalukan. Dari hasil OHQ subjek disimpulkan bahwa subjek memenuhi kriteria untuk menjadi subjek dalam penelitian.

Terapi sesi pertama diadakan pada tanggal 5 April 2016 di salah satu ruangan, di lantai 4 Gedung Thomas Aquinas, Unika Soegijapranata Semarang. Terapi dilakukan oleh Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si sebagai terapis dan Theresia Widyastuti, S.Psi sebagai observer. Pada sesi ini didapatkan informasi bahwa perasaan negatif yang paling sering muncul dan paling dominan adalah merasa tidak berguna, merasa kosong dan sedih memikirkan hidup ini. Terapis kemudian menjelaskan tentang metafora pasir hisap, subjek langsung mengerti makna dari metafora tersebut. Pada sesi ini diajarkan teknik penenangan diri dan dari lima teknik penenangan diri (menyisipkan frasa, pemikiran musikal, berterimakasih, suara konyol, menamai kisah) subjek merasa cocok menggunakan teknik menyisipkan frasa. Subjek merasa cukup nyaman dengan sesi terapi yang diterima dan subjek merasa senang karena mendapat masukan yang baik

untuk dirinya. Hasil OHQ subjek 2 pada sesi pertama ini adalah 96, yang artinya di sesi pertama terapi hasil OHQ subjek sudah mengalami peningkatan dari sesi baseline.

Terapi sesi ke-dua diadakan pada tanggal 12 April 2016. Subjek menceritakan bahwa selama seminggu ini ketika sedang mengalami pikiran yang tidak menyenangkan atau perasaan yang tidak enak subjek selalu menggunakan teknik penenangan diri *"terimakasih ya sudah bilang aku sedih, sudah ya, bye!"* dan teknik tersebut cukup efektif untuk membuat subjek tidak serius menanggapi pikiran dan perasaan negatifnya. Sesi ini subjek diajak berlatih teknik penerimaan. Subjek mampu mengikuti sesi dengan baik walaupun pada awalnya mengalami kesulitan dalam relaksasi. Subjek merasakan rasa tidak nyaman di dada, seperti rasa sesak yang ingin dikeluarkan. Selama proses ini subjek beberapa kali terbatuk-batuk, dan kepala tertunduk. Subjek sempat menolak ketika diajak untuk mengulang latihan teknik penerimaan dengan alasan merasa seperti ada rasa yang sangat tidak nyaman di dada, subjek juga merasa sulit mengatur nafas dengan tenang. Setelah latihan selesai subjek berkata jika lama-kelamaan tidak ada pikiran yang melintas dan subjek menjadi merasa tenang. Subjek senang mengikuti sesi terapi dan merasa tenang setelah latihan teknik penerimaan. Hasil OHQ subjek pada sesi ini adalah 104 yang berarti hasil OHQ meningkat dari sesi sebelumnya yaitu 96. Hasil OHQ meningkat dikarenakan subjek sudah bisa merasa tenang dan mampu mengatasi rasa tidak nyaman yang dirasakannya.

Terapi sesi ke-tiga diadakan pada tanggal 19 April 2016. Subjek bercerita bahwa selama satu minggu ini subjek sangat rindu dengan kakek karena subjek melihat-lihat foto kakek. Ketika menyebut kata *"kangen eyang"* subjek langsung menangis. Selama cerita subjek menangis, menggoyang-goyangkan kursi, tangan memegang dada, tangan mengusap kening dan mengusap air mata. Subjek bercerita tentang keluarga ayah yang menurut subjek bersikap jahat terhadap subjek. Sesi ini diikuti subjek dengan senang walaupun subjek kesulitan relaksasi dan fokus. Terapis mengajarkan *mindful eating* untuk membantu subjek fokus. Subjek merasa senang karena bisa menceritakan hal-hal yang dirasakannya dan

mendapatkan masukan yang benar sehingga merasa lega. Hasil OHQ pada sesi ini adalah 111 yang artinya hasil OHQ terus meningkat.

Terapi sesi ke-empat diadakan pada tanggal 26 April 2016. Subjek teringat masa lalu yaitu keluarga, teringat mama dan teman yang pernah menyakiti hati subjek, khawatir akan pasangan yang sampai saat ini belum dimiliki subjek. Subjek khawatir akan masa depannya, subjek khawatir tentang pasangan hidup dan juga khawatir akan pekerjaan yang sampai saat ini dinilai subjek tidak mengalami kemajuan. Terapis menjelaskan bahwa masa lalu sudah berlalu dan tidak bisa diulang kembali. Yang terpenting adalah masa kini yang sedang dijalani dan masa depan. Masa kini atau sekarang ini menjadi sangat penting karena merupakan kunci untuk memperoleh masa depan seperti yang diinginkan. Dengan berfokus pada masa lalu tidak akan mengubah apapun dan tidak akan membantu memperoleh masa depan yang baik. Subjek dapat mengerti dan menerima penjelasan terapis dengan baik. Selama mendengar penjelasan dan berkomunikasi dengan terapis subjek menggoyang-goyangkan kursainya, memutar kursinya sampai menghadap tembok seperti menutupi wajahnya, memandang ke atas dan menghela nafas. Pada sesi ini subjek diajarkan metafora langit (*sky and wheater*) , *your mind like radio*, *mindful eating*, dan penonton pertunjukan masa lalu. Subjek berkata cukup tenang namun sempat muncul kekhawatiran tentang masa depan. Subjek berterimakasih telah diajari teknik yang sangat membantu. Hasil OHQ subjek pada sesi ini adalah 109, ada penurunan 2 poin dari sesi sebelumnya mungkin dikarenakan subjek sedih menceritakan dan mengingat masa lalu serta khawatir ketika membicarakan tentang masa depan.

Terapi sesi ke-lima diadakan pada tanggal 3 Mei 2016. Subjek bercerita bahwa selama satu minggu ini kondisinya cukup baik dan setiap kali merasa tidak nyaman subjek mengatasi menerapkan teknik-teknik yang sudah diajarkan dan sangat membantu untuk merasa lebih nyaman dan tenang. Sesi 5 ini adalah menentukan nilai dan tujuan hidup.

Kesimpulan mengenai nilai-nilai di tiap area kehidupan subjek adalah sebagai berikut ;

1. Keluarga : hubungan baik dengan ibu
2. Relasi : belum pernah pacaran jadi tidak tahu
3. Teman atau sahabat : biasa saja, ingin lebih terbuka tetapi agak sulit, ingin jadi pendengar yang baik saja
4. Pekerjaan : ingin pekerjaan yang bisa berkembang
5. Pengembangan pribadi atau pendidikan: ingin mengambil profesi akuntan
6. Rekreasi : sangat butuh supaya rileks
7. Spiritualitas : berdoa saja, sudah tidak ikut komunitas gereja
8. Kehidupan bermasyarakat : lebih bisa bergaul
9. Lingkungan dan alam : jaga kebersihan
10. Kesehatan dan tubuh : diet, bisa dandan

Sesi ditutup, subjek diminta untuk memikirkan lagi area hidup yang harus diberi perhatian. Hasil OHQ pada sesi ini adalah 111 yang berarti hasil OHQ mengalami peningkatan kembali setelah pada sesi sebelumnya sempat mengalami satu kali penurunan.

Terapi sesi ke-enam diadakan pada tanggal 10 Mei 2016. Hasil pengerjaan lembar kerja sesi 6 adalah sebagai berikut :

Ringkasan nilai dan tujuan :

1. Keluarga yang saling perhatian
2. Memiliki pernikahan yang penuh kesetiaan
3. Bisa menjadi sahabat yang bisa dipercaya
4. Jujur dan bertanggungjawab dalam pekerjaan
5. Tekun mempersiapkan rencana masa depan
6. Ingin piknik dengan bahagia tanpa beban
7. Ingin aktif dalam kegiatan kerohanian
8. Ingin aktif bermasyarakat
9. Ingin menjaga kebersihan lingkungan
10. Ingin merawat diri agar sehat

Tujuan :

1. Jangka pendek : menabung
2. Jangka menengah : menambah ketrampilan, punya pacar
3. Jangka panjang : menikah

Sumber daya yang dimiliki :

1. Ibu
2. Pekerjaan
3. Tabungan
4. Profesi dan pengalaman

Sesi terakhir diikuti subjek dengan ceria, santai dan subjek terlihat jauh lebih ceria bila dibandingkan dengan ketika pertama kali mengikuti terapi. Subjek bercerita bahwa setelah mengikuti ACT subjek tidak mudah panik, berani menghadapi bos dengan tenang, lebih percaya diri, lebih rileks, dan lebih banyak tersenyum atau ramah. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan subjek secara pribadi tetapi juga dirasakan oleh atasan subjek dan rekan kerja subjek. Subjek merasa senang dengan perubahan positif yang dialaminya. Subjek bersyukur sekali bisa mengikuti mengikuti sesi ACT dari awal hingga selesai. Hasil OHQ subjek di sesi terakhir ini adalah 113 yaitu mengalami peningkatan dari sesi sebelumnya dan hasil AAQ II adalah 26 yang artinya mengalami peningkatan dari hasil *baseline*.

Baseline II pertama diadakan pada 17 Mei 2016. Hasil OHQ pada baseline II pertama ini adalah 110 yang berarti mengalami penurunan 3 poin dari hasil OHQ pada sesi terakhir ACT. Penurunan ini mungkin dikarenakan subjek tidak lagi mendapatkan pendampingan seperti ketika ACT. Baseline II ke-dua diadakan pada 19 Mei 2016. Hasil OHQ pada pertemuan ini adalah 108. Hasil OHQ mengalami penurunan 2 angka dari baseline II pertama yang mungkin disebabkan karena subjek sekarang sudah tidak lagi didampingi terapis. Baseline ke-tiga diadakan pada 21 Mei 2016. Hasil OHQ pada baseline terakhir ini adalah 109, berarti mengalami kenaikan 1 angka dari baseline II kedua, yang artinya subjek cukup stabil dalam mempertahankan kondisinya walaupun sudah tidak lagi didampingi oleh terapis. Hasil AAQ II subjek pada baseline terakhir ini adalah 24 yang artinya hanya mengalami penurunan 2 poin dari hasil AAQ II di sesi terakhir

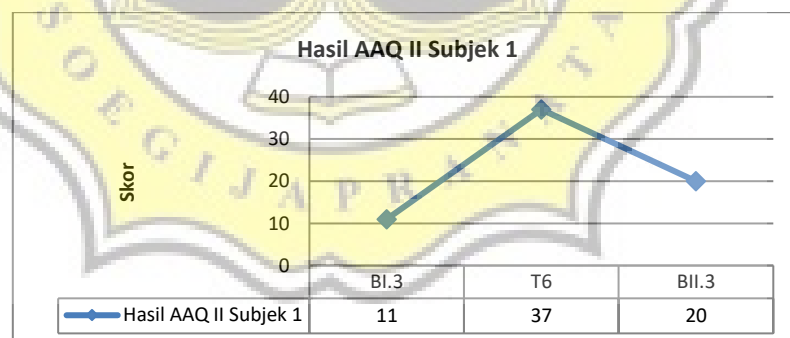


ACT. Hasil OHQ subjek 2 dinilai cukupn stabil dan tidak mengalami banyak penurunan setelah sesi terapi selesai, itu berarti ACT dinilai efektif dalam meningkatkan kebahagiaan pada subjek 2. Hasil AAQ II pada *baseline* II adalah 24 yang berarti mengalami penurunan dari skor saat terapi yaitu 26, namun penurunan ini dapat dikatakan tidak terlalu banyak. AAQ II pada subjek 2 tidak mengalami banyak perubahan sejak *baseline* I (skor 22), terapi (skor 26) dan *baseline* II (skor 24) sehingga dapat disimpulkan bahwa ACT memberikan peningkatan terhadap penerimaan subjek namun hanya sedikit.

#### D. Hasil Cek Manipulasi

##### 1. Hasil AAQ II

Hasil AAQ II menunjukkan perubahan fleksibilitas psikologis. Peningkatan skor AAQ II berarti sudah terjadi proses perubahan dari *psychological inflexibility* menjadi *psychological flexibility*. Peningkatan skor AAQ II disertai dengan peningkatan OHQ menunjukkan bahwa ACT benar-benar bekerja dan memberikan efek positif bagi peningkatan kebahagiaan.



Grafik 3. Hasil AAQ II Sujek 1

Keterangan :

BI.3 : *Baseline* I ketiga  
T6 : Tritmen 6  
BII.3 : *Baseline* II ketiga  
Skor AAQ II rendah : 7-21  
Skor AAQ II sedang : 22-35  
Skor AAQ II tinggi : 36-49

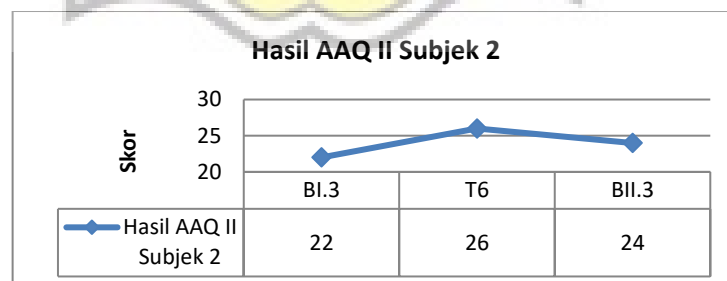
Hasil AAQ II subjek 1 pada baseline pertama yang terakhir adalah 11 yaitu masuk dalam kategori rendah. Hasil AAQ II pada sesi terapi terakhir adalah 37 yang berarti tingkat fleksibilitas psikologis meningkat ke kategori tinggi. Tingkat fleksibilitas psikologi tinggi membuat level penerimaan subjek meningkat sehingga skor AAQ II juga mengalami peningkatan. Hasil AAQ II pada baseline kedua yang terakhir adalah 20 yang berarti tingkat fleksibilitas psikologis ataupun tingkat penerimaan mengalami penurunan dari tingkat tinggi menjadi sedang.

Correlations			OHQ	AAQ
Spearm an's rho	OHQ	Correlation Coefficient	1,000	1,000**
		Sig. (2-tailed)		
		N	3	3
	AAQ	Correlation Coefficient	1,000**	1,000
		Sig. (2-tailed)		
		N	3	3

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 4. Hasil korelasi OHQ dan AAQ II Subjek 1

Hasil korelasi OHQ dengan AAQ II pada subjek adalah 1, 00 , ada hubungan yang sangat signifikan antara OHQ dengan AAQ II.



Gambar 4. Grafik Hasil AAQ II Subjek 1

Keterangan :

BI.3 : *Baseline I* ketiga  
T6 : *Tritmen 6*  
BII.3 : *Baseline II* ketiga  
Skor AAQ II rendah : 7-21

Skor AAQ II sedang : 22-35  
 Skor AAQ II tinggi : 36-49

Hasil AAQ II subjek 1 pada baseline pertama yang terakhir adalah 22 yaitu masuk dalam kategori rendah. Hasil AAQ II pada sesi terapi terakhir adalah 26 yang berarti tingkat fleksibilitas psikologis meningkat ke kategori sedang. Peningkatan tingkat fleksibilitas psikologi membuat level penerimaan subjek juga meningkat sehingga skor AAQ II juga mengalami peningkatan. Hasil AAQ II pada baseline kedua yang terakhir adalah 24 yang berarti tingkat fleksibilitas psikologis ataupun tingkat penerimaan masih berada pada tingkat sedang.

Correlations			OHQ	AAQ
Sp ear ma n's rho	OHQ	Correlation Coefficient	1,000	1,000**
		Sig. (2-tailed)	.	.
		N	3	3
	AAQ	Correlation Coefficient	1,000**	1,000
		Sig. (2-tailed)	.	.
		N	3	3

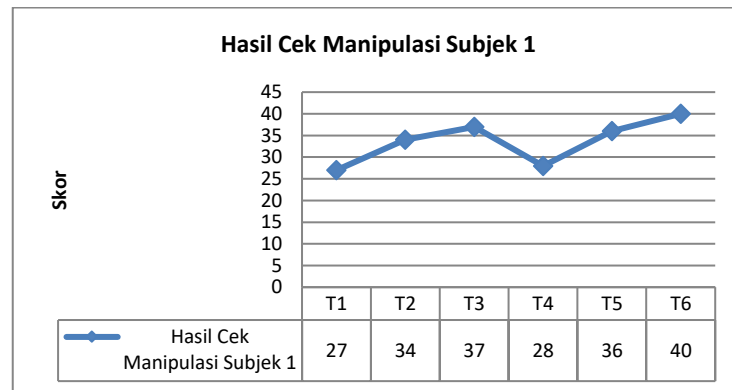
\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 5. Hasil korelasi OHQ dan AAQ II Subjek 2

Hasil korelasi OHQ dengan AAQ II pada subjek adalah 1, 00 , ada hubungan yang sangat signifikan antara OHQ dengan AAQ II.

## 2. Hasil Cek Manipulasi

Cek manipulasi ini disusun oleh peneliti untuk mengetahui apakah perubahan yang terjadi memang benar karena efek pemberian intervensi psikologi atau ada faktor lain yang mempengaruhi. Skor yang tinggi pada hasil cek manipulasi disertai dengan peningkatan skor OHQ dapat diartikan bahwa terapi yang diberikan dapat diterima dengan baik, dimengerti dan dikerjakan dengan baik sehingga menimbulkan peningkatan kebahagiaan.

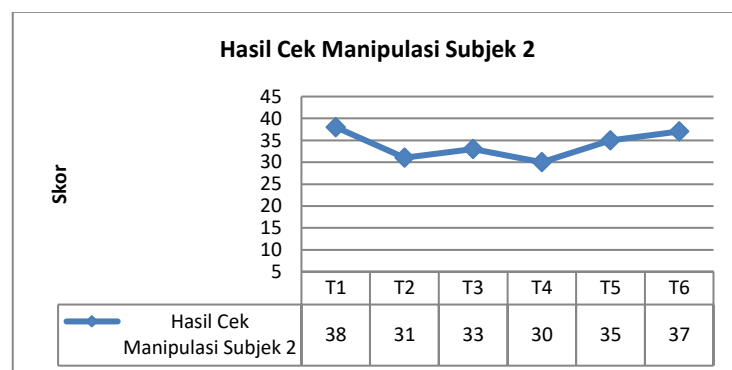


Grafik 5. Hasil Cek Manipulasi Subjek 1

Keterangan :

T1 : Tritmen 1  
 T2 : Tritmen 2  
 T3 : Tritmen 3  
 T4 : Tritmen 4  
 T5 : Tritmen 5  
 T6 : Tritmen 6  
 Skor Rendah : 7 - 18  
 Skor Sedang : 19 - 30  
 Skor Tinggi : 31 - 42

Hasil cek manipulasi subjek 1 menunjukkan adanya penurunan pada saat terapi sesi ke-4. Pada terapi sesi ke-4 terapis membicarakan tentang pentingnya masa kini dan masa depan. Saat itu subjek banyak menceritakan tentang kekhawatirannya tentang masa depan, subjek bingung harus memulai dari mana untuk merubah hidupnya menjadi lebih baik. Kemungkinan pembahasan mengenai masa depan ini yang membuat subjek memiliki kekhawatiran yang agak tinggi sehingga hasil cek manipulasi mengalami penurunan.



Grafik 6. Hasil Cek Manipulasi Subjek 2

Keterangan :

T1	: Tritmen 1
T2	: Tritmen 2
T3	: Tritmen 3
T4	: Tritmen 4
T5	: Tritmen 5
T6	: Tritmen 6
Skor Rendah	: 7 - 18
Skor Sedang	: 19 - 30
Skor Tinggi	: 31 – 42

Hasil cek manipulasi subjek 2 menunjukkan adanya penurunan pada saat terapi sesi ke-2 dan sesi ke-2. Pada saat sesi ke-e subjek mengalami kesulitan dalam melakukan relaksasi, bahkan terapis sampai mengulang-ulang latihan relaksasi dengan harapan subjek bisa berhasil melakukan relaksasi dengan baik namun subjek beberapa berusaha menolak relaksasi. Ketika terapis menanyakan apa yang menyebabkan subjek menolak diajak relaksasi, subjek mengungkapkan bahwa ada perasaan sesak di dada dan itu sangat tidak nyaman. Sesi ke-4 terapis menjelaskan mengenai pentingnya masa kini dan masa depan, terapis mengajak untuk fokus pada masa kini saja walau terlintas bayangan tentang masa lalu. Subjek menunjukkan sikap yang gelisah selama sesi ke-4. Subjek duduk dengan menggoyang-goyangkan kursi bahkan beberapa kali memutar kursi dan membelakangi terapis (menghadap tembok), subjek sering memegang kening dan juga sering memandang ke atas sambil menghela nafas panjang. Kemungkinan pembahasan mengenai masa depan membuat subjek banyak berpikir dan muncul kekhawatiran sehingga hasil cek manipulasi menunjukkan sedikit penurunan.

#### **E. Pembahasan**

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Salah satu faktor adalah kejadian penting dalam hidup dimana tingginya frekwensi kejadian penting yang bersifat positif akan berpengaruh terhadap tingginya afek positif, semakin banyak kejadian penting yang positif maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan seseorang.

Subjek dewasa awal *Fatherless* merasa frekwensi kejadian penting yang positif dinilai lebih sedikit daripada frekwensi kejadian penting yang negatif

sehingga cenderung merasa kurang bahagia karena banyak mengalami peristiwa tidak menyenangkan yang sulit dilupakan. Peristiwa negatif yang pernah dialami di masa lalu menjadi pengalaman buruk yang berbekas dan sulit dilupakan sehingga menyebabkan seorang *fatherless* memiliki afek negatif berupa memiliki pikiran yang negatif dan perasaan yang negatif. Pikiran dan perasaan yang negatif tersebut memicu munculnya perilaku negatif yang kemudian membuat seorang *fatherless* merasa tidak bahagia. Ada dua komponen kebahagiaan yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.

Komponen kognitif terdiri dari kepuasan hidup dan kepuasan terhadap ranah kehidupan, di mana di dalamnya terdapat kepuasan hidup pada masa lalu, kepuasan hidup masa kini, kepuasan hidup masa depan serta kepuasan hidup terhadap keluarga. Seorang *fatherless* memiliki ketidakpuasan terhadap keluarga dikarenakan kondisinya yang dilahirkan tanpa kehadiran ayah yang menurut mereka menyebabkan terjadi banyak pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup. Terjadinya pengalaman yang tidak menyenangkan menyebabkan dewasa awal *fatherless* merasa tidak puas di masa lalu. Pengalaman negatif dan ketidakpuasan masa lalu tersebut terus membekas dan mempengaruhi dewasa awal *fatherless* hingga kini. Fokus terhadap kejadian yang sudah berlalu membuat dewasa awal *fatherless* tidak bisa menjalani masa sekarang dengan maksimal sehingga akhirnya mengalami ketidakpuasan dalam kehidupan saat ini. Karena kehidupan masa sekarang tidak dijalani dengan maksimal maka dewasa awal *fatherless* beresiko memiliki ketidakpuasan masa depan karena untuk memperoleh kepuasan masa depan seseorang harus mempersiapkan masa depan dengan sebaik-baiknya, dan dewasa awal *fatherless* tidak melalukannya karena fokusnya banyak diarahkan pada pengalaman negatif masa lalu. Komponen afektif dalam kebahagiaan adalah afek positif dan afek negatif. Afek positif terdiri dari kegembiraan, keriangian hati, kesenangan, kebahagiaan hati, kebanggaan dan afeksi sedangkan afek negatif terdiri dari rasa bersalah, rasa malu, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, kemarahan, stress, depresi dan rasa iri. Pada *fatherless* afek yang dominan dimiliki adalah afek negatif.

Ketidakmampuan dewasa awal *fatherless* dalam menerima kondisi dan pengalaman-pengalaman negatif disebabkan karena ketidakfleksibelan



psikologis (*psychological inflexibility*). Individu yang memiliki fleksibilitas psikologis yang baik akan mampu menerima apapun yang terjadi dengan baik (Hayes, 2005). Kurangnya fleksibilitas psikologis dapat diubah dengan menggunakan ACT yaitu sebuah terapi yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan menggunakan konsep penerimaan, kesadaran, dan penggunaan nilai pribadi untuk menghadapi stressor jangka panjang yang dapat dicapai melalui dua tahap yaitu proses penerimaan dan kesadaran, serta proses komitmen dan perubahan perilaku. Proses penerimaan dan kesadaran dapat dilakukan dengan menggunakan 3 tahap yaitu *defusion* (penyebaran), *acceptance and willingness* (penerimaan) dan *sense of self as observer* (diri sebagai observer). Proses komitmen dan perubahan perilaku dilakukan melalui 3 tahap yaitu *present moment awareness* (kesadaran terhadap kejadian saat ini), *clarity & contact with value*, kejelasan dan keterhubungan dengan nilai, dan *committed actions*, atau tindakan yang berkomitmen. Keseluruhan proses ACT berjumlah 6 tahap yang dapat diterapkan dalam 6 sesi terapi.

Dewasa awal *fatherless* yang mengikuti ACT dapat mengalami perubahan fleksibilitas psikologis yang membuat lebih bahagia. Dengan ACT, dewasa awal *fatherless* dapat menerima dan sadar terhadap segala sesuatu yang dialami kemudian memiliki komitmen untuk mengubah perilakunya dari yang semula berfokus pada masa lalu dan kejadian negatif dalam hidup menjadi fokus pada masa kini dan masa depan. Ketika dua proses perubahan fleksibilitas psikologis tersebut dialami melalui enam sesi terapi maka dewasa awal *fatherless* mengalami peningkatan penerimaan diri yang dapat dilihat dari meningkatnya skor AAQ II dan juga mengalami peningkatan kebahagiaan yang dapat dilihat dari meningkatnya skor OHQ. Peningkatan tingkat kebahagiaan dan penerimaan terjadi secara bertahap dan konsisten seiring dengan diterimanya setiap proses oleh dewasa awal *fatherless*.

Proses penerimaan pada ACT dapat membantu subjek mengatasi afek negatif yang menghalangi diraihnyanya kebahagiaan seperti rasa bersalah, rasa malu, kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, kemarahan, stress, depresi, rasa iri. Keberhasilan menjalani proses penerimaan dan mengatasi afek negatif akan membantu subjek untuk memiliki afek positif seperti kegembiraan, kesenangan, hati yang riang, kebanggaan, dan afeksi yang

baik. Ketika subjek sudah mampu mengatasi afek negatif dan memiliki afek positif maka subjek akan memiliki kepuasan hidup. Penerimaan membuat subjek memiliki kepuasan hidup pada masa lalu walaupun masa lalunya mengalami banyak hal buruk. Penerimaan akan segala kondisi yang terjadi juga membantu subjek untuk memiliki kepuasan akan hidup masa kini karena fokus subjek terarah pada masa kini dan masa depan. Subjek memiliki harapan yang baik akan masa depan karena sudah menemukan nilai dan tujuan hidup sehingga mulai saat ini subjek memiliki langkah yang terarah yaitu sesuai dengan nilai demi mencapai tujuan hidup.

Akhir sesi ACT mengajak subjek untuk menemukan nilai dan tujuan hidup yang harus dipegang terus oleh subjek sepanjang hidup. Subjek harus berkomitmen untuk melakukan tindakan-tindakan yang mengarah kepada nilai dan pencapaian tujuan hidup sehingga segala hal yang dikerjakan subjek mempunyai arah dan tujuan yaitu untuk mencapai hidup yang berbahagia. Subjek harus tetap konsisten apapun kondisi yang terjadi dan walaupun ada kemungkinan gagal. Memiliki komitmen untuk melakukan tindakan yang berarti, akan membantu subjek dalam proses memiliki kepuasan terhadap ranah kehidupan. Subjek diarahkan untuk mengusahakan masa depan dengan baik, apabila tujuan tersebut tercapai maka subjek akan memiliki kepuasan terhadap keseluruhan ranah hidupnya. Keberhasilan dalam penerimaan dan tindakan yang berkomitmen akan membawa subjek memiliki segala komponen yang diperlukan untuk meraih hidup yang bahagia. Subjek memenuhi komponen afeksi dalam kebahagiaan dan berproses meraih komponen kognitif dalam kebahagiaan.

Peningkatan penerimaan dan peningkatan kebahagiaan yang dialami dewasa awal *fatherless* setelah mengikuti 6 sesi ACT membuktikan bahwa ACT dapat digunakan untuk membantu dewasa awal *fatherless* meningkatkan kebahagiaannya. Efek ACT akan dapat terlihat peningkatannya secara bertahap dan konsisten dari sesi ke sesi, apabila subjek dapat mengikuti setiap sesi dengan baik dan menerapkan setiap latihan yang diberikan dengan konsisten. Efek ACT akan dapat bertahan meskipun terapi telah selesai apabila subjek benar-benar menyerap setiap materi yang diberikan dengan baik dan berkomitmen untuk melakukan perubahan yang dapat membuat hidup lebih bahagia